



HIERBA DE SAN JUAN O HIPERICINA

¿QUÉ ES LA HIERBA DE SAN JUAN?

Es una planta que da flores. (Wort, es una palabra en inglés antiguo que significa hierba o planta). Crece en muchas partes del mundo. Los científicos la llaman *Hypericum perforatum*. Se utilizan todas las partes de la planta que están sobre el nivel de la tierra, éstas se recogen mientras la planta está floreciendo.

Ha sido tradicionalmente usada para tratar moretones, quemaduras y depresión moderada o ansiedad. Contiene diferentes sustancias que funcionan en conjunto. El ingrediente principal es la hipericina.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

En la actualidad se utiliza para tratar la depresión moderada y la ansiedad. En 1996 fue publicado un informe en un diario científico de Inglaterra acerca de estudios realizados con la hierba de San Juan en casos de depresión. El informe apoya el uso de la hierba en casos de depresión moderada. Un estudio de 150 pacientes en 2006 mostró resultados similares. No se sabe exactamente cómo funciona, pero tendría un mecanismo de acción similar a algunos medicamentos.

La hipericina es activa contra varios virus, incluyendo al [citomegalovirus](#), al [virus papiloma humano](#), de la [hepatitis B](#) y al herpes. Su actividad antiviral ha sido demostrada en el laboratorio y en estudios en animales pero no en humanos. La hierba parece funcionar en contra del virus a través de un mecanismo de oxidación. El efecto antiviral de la hierba es mayor cuando está expuesta a la luz.

La hierba de San Juan fue estudiada en personas VIH positivas en 1991. Las dosis fueron mucho más altas que las usadas para tratar la depresión. Los pacientes recibieron dosis intravenosas de hipericina. Se abandonó el estudio cuando la mayoría de los pacientes de piel blanca se volvieron muy sensibles a la luz. Ellos desarrollaron erupciones en la piel y algunos no podían salir al aire libre sino hasta después de dejar de usar hipericina. El único paciente de piel negra que participó en el estudio no experimentó este efecto secundario.

¿POR QUÉ USAN LA HIERBA DE SAN JUAN LAS PERSONAS VIH POSITIVAS?

A pesar de que la hierba provoca actividad antiviral en dosis altas, no hay estudios que demuestren que puede reducir la carga viral

en personas VIH positivas. Sin embargo, es efectiva contra la depresión leve a moderada y la ansiedad. También puede usarse contra el insomnio. Muchas personas VIH positivas la usan por estos razones.

Un estudio realizado en el año 2000 demostró que la hierba de San Juan puede disminuir los niveles de [indinavir](#) en la sangre. Ver la sección "¿Cómo interactúa con otros tratamientos?"

¿CÓMO SE USA?

Se utiliza de diferentes maneras. La forma más común es en cápsulas que contienen polvo de la planta seca. También se utiliza en preparaciones a base de aceite, especialmente para su uso dermatológico (en la piel). Como mencionamos anteriormente, una forma altamente purificada de hipericina fue usada en estudios científicos pero causó serios problemas de sensibilidad a la luz.

El informe británico sobre el uso de la hierba para tratar la depresión explica que se utilizaron diferentes dosis y no se sabe cuál es la mejor.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Los únicos efectos secundarios conocidos son erupciones cutáneas y sensibilidad a la luz. Estos efectos solo fueron observados con el uso de extractos purificados o de altas dosis. La hipericina también ha sido utilizada para aumentar el flujo menstrual en mujeres. Puede tener un efecto deletéreo sobre la fertilidad en varones y mujeres. No debe ser utilizado por mujeres embarazadas.

¿CÓMO INTERACTÚA CON OTROS TRATAMIENTOS?

Se han hecho muy pocos estudios de interacciones entre la hierba de San Juan y los medicamentos u otras hierbas. Se han reportado reacciones negativas en personas que combinan la hierba con medicamentos antidepresivos.

No utilice la hierba de San Juan con otros antidepresivos.

Un estudio publicado en febrero de 2000 demostró que la hierba afecta al hígado y reduce los niveles de indinavir (Crixivan) en la sangre. Incluso dosis bajas de la hierba causaron que los niveles de indinavir disminuyeran más de un 50%. Esto puede producir que indinavir pierda efectividad y

permitir el desarrollo de resistencia rápidamente.

Es probable que la hierba también disminuya los niveles en sangre de otros medicamentos que se procesan en el hígado, incluso a los inhibidores nucleosídicos de la transcriptasa reversa y a los inhibidores de la proteasa. **NO USE LA HIERBA DE SAN JUAN SI ESTÁ TOMANDO MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES (ARVs). Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica si está tomando la hierba de San Juan.**

La mayoría de los medicamentos antidepresivos alteran los niveles en sangre de los ARVs. Usted y su proveedor de atención médica deben discutir acerca de los costos, riesgos y beneficios de los diferentes tratamientos para la depresión.

La hierba de San Juan también puede inhibir los efectos de algunos medicamentos anticonceptivos y puede interferir con varios otros medicamentos. Asegúrese de decirle a su proveedor de atención médica si está tomando **CUALQUIER** medicamento mientras toma la hierba de San Juan.

EN POCAS PALABRAS

La hierba de San Juan es una planta que da flores usada para diferentes problemas de salud. Principalmente se usa para tratar depresión leve o moderada. Es activa contra virus en el laboratorio y en estudios hechos en animales. Un extracto purificado que fue usado en estudios en humanos a altas dosis causó serios problemas de sensibilidad a la luz.

La hierba de San Juan interactúa con el hígado y acelera el procesamiento de algunos medicamentos, incluso de los inhibidores de la proteasa.

No utilice la hierba de San Juan si toma ARVs.

Es posible que las personas VIH positivas que no toman ARVs, quieran usar la hierba para tratar casos de depresión leve o moderada. **Asegúrese de decirle a su proveedor de atención médica si está tomando CUALQUIER medicamento mientras toma la hierba de San Juan.**

Revisada el 30 de septiembre 2014